



KURSE und VORTRÄGE im SOMMERSEMESTER 2025/2026

Eine **Anmeldung** zu den jeweiligen Kursen ist unbedingt erforderlich!

ACHTUNG: Anmeldeschluss ist eine Woche vor Kursbeginn! Keine Schnupperstunden möglich! Sollten Sie keinen Internetanschluss besitzen, hilft Ihnen das Tourismusbüro Herzogenburg gerne weiter:

3130 Herzogenburg, Rathausplatz 22, Tel.: 02782/833 21
oder kontaktieren Sie Frau May MUJICA ARCIA (Leiterin VHS) unter 0660/855 88 29

Bildungsbonus AK NÖ

Die AK Niederösterreich fördert Kurse, die mit dem Logo der AK gekennzeichnet sind, mit 50% der Kurskosten bis zu 120 Euro bzw. bei EDV-Kursen 100% der Kurskosten bis 150 Euro. Für gewisse Personengruppen gibt es höhere Fördersätze. Details entnehmen Sie bitte der Homepage der AK Niederösterreich: <https://noe.arbeiterkammer.at/bildungsbonus>

Bei Fragen stehen Ihnen die AK BildungsexpertInnen telefonisch unter 05 7171 29000 zur Verfügung.

Weitere Informationen und genaue Beschreibungen zu den Kursen finden Sie auf der Website: www.vhs-herzogenburg.at

SPRACHEN

25153	Spanisch A1+		Di, 13.1.-17.3.2026 10x, 18:25-20:15 € 150,00	May Mujica Arcia NMS Herzogenburg
-------	--------------	--	---	--------------------------------------

GESUNDHEIT & BEWEGUNG

25152	Herz Qi-Gong		Mi, 14.1.-15.4.2026 12x, 18:45-20:00 • € 95,00	Andreas Sturm Gymnastikraum NMS
25125	Yoga		Do, 29.1.-21.5.2026 15x, 17:30-19:15 • € 155,00	Werner Distl NMS Herzogenburg
2601	Aqua Mama		Mo, 9.2.-16.3.2026 6x, 16:00-17:45 • € 85,00	Doris Zenz NMS Herzogenburg
2602	Wirbelsäulengymnastik 1		Mo, 9.2.-23.3.2026 7x, 17:30-18:25 • € 50,00	Elisabeth Weigl Turnhalle NMS
2603	Wirbelsäulengymnastik 2		Mo, 9.2.-23.3.2026 7x, 18:30-19:25 • € 50,00	Elisabeth Weigl Turnhalle NMS
2604	Tae-Box-Workout		Mo, 9.2.-18.5.2026 12x, 19:30-20:20 • € 92,00	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2605	Pilates Fitness		Di, 10.2.-12.5.2026 13x, 18:00-18:50 • € 92,00	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2606	Body Workout		Di, 10.2.-12.5.2026 13x, 19:00-19:50 • € 92,00	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2607	Beckenbodengymnastik		Di, 10.2.-24.3.2026 6x, 17:30-18:30 • € 65,00	Christina Scheichel NMS Herzogenburg
2637	Mobilisation & gesunder Rücken (Sesselgymnastik)		Di, 10.2.-17.3.2026 6x, 9:00-10:00 • € 58,00	Sylvia Kaiblinger Martinsheim
2608	Sensomotorik und Stretching		Mi, 11.2.-13.5.2026 13x, 18:30-19:20 • € 92,00	Elisabeth Herzog-Fitzke Turnhalle NMS
2643	Aufladen, Auftanken, Kraft spüren.		Do, 12.2.-5.3.2026 4x, 17:30-19:00 • € 40,00	Nicole Deutsch NMS Herzogenburg
2656	Geburtsvorbereitung: Bewegung, Atem, Veränderung (Block 2)		Mi, 4.3.-15.4.2026 6x, 17:00-18:30 • € 115,00	Lisa Sanchez-Blendow & Angelika Gugereil Gymnastikraum NMS
2660	BODYART®		Do, 5.3.-16.4.2026 6x, 18:00-19:00 • € 82,00	Sylvia Kaiblinger NMS Herzogenburg
2661	Stretch & Relax		Do, 5.3.-16.4.2026 6x, 19:00-20:00 • € 82,00	Sylvia Kaiblinger NMS Herzogenburg
2638	Mobilisation & gesunder Rücken (Sesselgymnastik)		Di, 7.4.-19.5.2026 6x, 9:00-10:00 • € 58,00	Sylvia Kaiblinger Martinsheim
2621	Rückbildungsgymnastik		Do, 9.4.-21.5.2026 6x, 9:30-10:30 • € 85,00	Lisa Sanchez-Blendow & Angelika Gugereil Martinsheim
2623	Wirbelsäulengymnastik (7er-Block)		Mo, 13.4.-18.5.2026 7x, 18:00-18:55 • € 50,00	Elisabeth Weigl Turnhalle NMS
2626	Zyklus Gesundheit & gelebte Weiblichkeit		Fr, 17.4.-24.4.2026 2x, 15:30-17:00 • € 35,00	Irmgard Poisel NMS Herzogenburg
2644	Aufladen, Auftanken, Kraft spüren.		Do, 30.4.-28.5.2026 4x, 17:30-19:00 • € 40,00	Nicole Deutsch online

GESUNDHEIT & BEWEGUNG – TANZ

2639	Latin Dance		Do, 12.2.-26.2.2026 4x, 18:15-19:15 • € 75,00	Freddy Tellez Turnhalle NMS
2640	Latin Dance		Do, 5.3.-26.3.2026 4x, 18:15-19:15 • € 75,00	Freddy Tellez Turnhalle NMS
2641	Latin Dance		Do, 9.4.-30.4.2026 4x, 18:15-19:15 • € 75,00	Freddy Tellez Turnhalle NMS
2642	Latin Dance		Do, 7.5.-28.5.2026 3x, 18:15-19:35 • € 75,00	Freddy Tellez Turnhalle NMS

EINZELVERANSTALTUNGEN UND VORTRÄGE

2612	Vortrag: Wie viel ist genug? Achtsam konsumieren, bewusst entscheiden		Do, 19.2.2026 18:00-19:30 • € 10,00	Wolfgang Kaltenbrunner NMS Herzogenburg
2646	Breathwork		Fr, 20.2.2026 15:30-18:30 • € 30,00	Ursula Zauner NMS Herzogenburg
2658	Eine heikle Phase, Picky Eating oder doch eine Essstörung? Gesprächsrunde für Eltern zum Thema selektives Essverhalten in der Kinderernährung		Mi, 4.3.2026 16:30-18:30 • € 28,00	Lena Gießwein NMS Herzogenburg
2645	Vortrag: Starke Eltern, starke Kinder – Ein Werkzeugkoffer für Eltern mit Schulkindern		Fr, 6.3.2026 18:00-20:00 • € 25,00	Julia Teuschl-Woller Irene Rossmann NMS Herzogenburg
2657	Nach dem Winterspeck kommt die Frühlingsrolle, oder? So endet die Fastenzeit nicht mit dem Jojo-Effekt!		Mo, 9.3.2026 16:30-18:30 • € 28,00	Lena Gießwein online

2615	Deo, Lippenpflege, Salben & Co. selber machen		Di, 10.3.2026 16:00-18:00 € 35,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
2650	Vortrag: Was uns Heilpflanzen erzählen - ein humorvoller Vortrag über heimische Wildkräuter		Mi, 11.3.2026 19:00-20:15 € 20,00	Markus Dürnberger NMS Herzogenburg
2617	Kindertaugliche Rezepte		Di, 17.3.2026 16:00-19:30 € 35,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
2659	Mein süßer Osterhase & die Körner		Mi, 18.3.2026 16:00-18:00 € 35,00 inkl. Mat.	Lena Gießwein NMS Herzogenburg
2647	Breathwork		Fr, 27.3.2026 15:30-18:30 € 30,00	Ursula Zauner NMS Herzogenburg
2625	Wildkräuterküche für jeden Tag		Do, 16.4.2026 16:00-19:00 € 35,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
2627	Kräuterwanderung (bei Schönwetter)		Di, 21.4.2026 16:00-17:30 € 25,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl Raum Herzogenburg
2648	Breathwork		Fr, 24.4.2026 15:30-18:30 € 30,00	Ursula Zauner NMS Herzogenburg
2628	Glutenfrei Brot & Gebäck backen		Do, 30.4.2026 16:00-19:30 € 45,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
2632	Vortrag: Vollwertig Kochen & warum Ballaststoffe so wichtig sind für uns		Do, 7.5.2026 16:00-19:00 € 35,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl NMS Herzogenburg
2627	Kräuterwanderung (bei Schönwetter)		Di, 19.5.2026 16:00-17:30 € 25,00 inkl. Mat.	Sarah Nagl Raum Herzogenburg
2649	Breathwork		Fr, 22.5.2026 15:30-18:30 € 30,00	Ursula Zauner NMS Herzogenburg

EDV

2609	Handy-Schulung		Mi, 11.2.2026 10:00-12:00 € 40,00	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2610	Social Media verstehen – Einstieg in Instagram, Facebook und Youtube		Do, 12.2.-26.2.2026 3x, 18:00-20:00 € 75,00	Veronika Agnes Kolb online
2611	Handy-Schulung		Mi, 18.2.2026 10:00-12:00 € 40,00	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2614	Handy-Schulung		Mi, 4.3.2026 10:00-12:00 € 40,00	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2616	ID-Austria		Mi, 11.3.2026 10:00-12:00 € 40,00	Stefan Pichler Rathaus, 1. Stock
2618	Facebook für EinsteigerInnen: Profil, Sicherheit & erste Schritte		Di, 17.3.-24.3.2026 2x, 17:00-19:00 € 60,00	Veronika Agnes Kolb online
2631	KI im Alltag – Smarte Tools für mehr Zeit & weniger Stress		Mo, 4.5.-5.5.2026 2x, 16:00-19:00 € 75,00	Veronika Agnes Kolb online
2633	Instagram für EinsteigerInnen – Sichtbar werden mit Bildern, Stories und Reels		Di, 19.5.-20.5.2026 2x, 16:00-19:00 € 75,00	Veronika Agnes Kolb online
2635	Künstliche Intelligenz für EinsteigerInnen – ChatGPT verstehen und nutzen		Do, 21.5.-22.5.2026 2x, 16:00-19:00 € 75,00	Veronika Agnes Kolb online

KREATIVITÄT

2613	Singabend		Fr, 20.2.2026 16:30-18:30 • € 20,00	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
2619	Singabend		Fr, 20.3.2026 16:30-18:30 • € 20,00	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
2653	Gürtel-Workshop		So, 22.3.2026 9:00-17:30 € 189,00 inkl. Mat.	Tom Eder NMS Herzogenburg
2620	Geschichte(n) meines Lebens – autobiografisches Schreiben		Mi, 8.4.-6.5.2026 3x, 17:30-19:30 € 70,00	Sieglinde Rameder NMS Herzogenburg
2622	Singabend		Fr, 10.4.2026 16:30-18:30 • € 20,00	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
2624	Töpfern im April		Mo, 13.4.-27.4.2026 2x, 18:00-20:30 € 50,00 zzgl. Mat.	Andrea Tabery weitere Details auf Website ersichtlich
2651	Portfolio-Gestaltung		Mo, 13.4.-11.5.2026 5x, 18:00-20:00 € 100,00	Bettina Schülke NMS Herzogenburg
2652	Spielerisch zeichnen lernen		Di, 14.4.-12.5.2026 5x, 18:00-20:00 € 20,00	Bettina Schülke NMS Herzogenburg
2654	Gürtel-Workshop		So, 19.4.2026 9:00-17:30 € 189,00 inkl. Mat.	Tom Eder NMS Herzogenburg
2629	Roman schreiben und veröffentlichen		Do, 30.4.-11.6.2026 5x, 18:00-20:00 € 130,00 inkl. Mat.	Katja Krexner NMS Herzogenburg
2630	Töpfern im Mai		Mo, 4.5.-18.5.2026 2x, 18:00-20:30 € 50,00 zzgl. Mat.	Andrea Tabery weitere Details auf Website ersichtlich
2636	Singabend		Fr, 29.5.2026 16:30-18:30 • € 20,00	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg
2655	Gürtel-Workshop		So, 31.5.2026 9:00-17:30 € 189,00 inkl. Mat.	Tom Eder NMS Herzogenburg
2662	Singabend		Fr, 19.6.2026 16:30-18:30 • € 20,00	Sonja Gottschlich NMS Herzogenburg